

Expertenchat „Vegane Ernährung - aber richtig!“ vom 09. April 2018

Experte: Antje Nehring, M.Sc.

*Immer mehr Menschen ernähren sich vegan, also ohne tierische Produkte. Viele sagen, sie fühlen sich so wohl wie nie. Andere munkeln von Mangelernährung und einer Unterversorgung mit spezifischen Nährstoffen. Richtig ist: Zu veganer Ernährung gehört eine Menge Wissen über die richtige Nährstoffzufuhr. Unsere Expertin **Antje Nehring, M.Sc.** hat in Potsdam und Gießen Ernährungswissenschaften studiert. Nach mehreren Weiterbildungen und der Zertifizierung als Ernährungsberaterin/DGE arbeitet sie heute in eigener Praxis als Ernährungsberaterin in Berlin. Dabei spielt das Thema vegane Ernährung eine immer größere Rolle. In unserem anonymisierten Protokoll können Sie alle Fragen und Antworten zum Thema noch einmal nachlesen.*

Frage: Gerne würde ich meine Ernährung von Vollkost auf vegan sofort radikal umstellen. Würden Sie davon abraten?

Antje Nehring: Da Sie sich wie geschrieben bereits vollwertig (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen...) ernähren, werden Sie wahrscheinlich weniger Probleme mit der Verdauung der Ballaststoffe haben. Generell rate ich nicht zu einer sofortigen radikalen Umstellung, sondern empfehle eher eine moderate Herangehensweise mit mehr Platz zum Ausprobieren von veganen Gerichten und viel Zeit, um sich ausführlich mit der Thematik zu befassen. Eventuell hilft eine Ernährungsberatung vor Ort.

Gibt es gute Kochbücher, die schmackhafte vegane und glutenfreie Rezepte bieten?

Schauen Sie mal auf der Internetseite www.lecker-ohne.de, da werden Sie sicher fündig. Als gutes Kochbuch empfehle ich von Edith Gätjen und Dr. Markus Keller „Das geniale vegetarische Familienkochbuch“, das immer auch eine vegane Variante bereithält und zudem noch die Saisonalität berücksichtigt.

Mein Langzeitzuckerwert ist zu hoch und ich muss meine Ernährung umstellen. Worauf muss ich da achten?

Achten Sie auf den Verzehr von Vollkorn- anstelle von Weißmehlprodukten und verringern Sie die Zufuhr von rotem und verarbeitetem Fleisch und Wurstwaren. Essen Sie ausreichend Gemüse - mindestens 400g am Tag, davon die Hälfte roh und die andere schonend gegart. Essen Sie Obst, aber vermeiden Sie Smoothies oder Säfte sowie Softdrinks.

Empfiehl es sich, eine Blutuntersuchung beim Arzt zu machen?

Ja, einmal im Jahr sollten die Vitamin-B12-Parameter (Holotranscobalamin und Methylmalonsäure) labordiagnostisch bestimmt werden. Zusätzlich empfehle ich eine Überprüfung des Eisenspeicherwerts Ferritin.

Warum wird so viel darüber geredet, wie sorgfältig Veganer ihre Nährstoffzufuhr überwachen sollen? Das gilt doch grundsätzlich für alle Menschen. Im Gegenteil: Ich kenne keinen Fall, wo ein Veganer an Mangelerscheinungen richtig krank wurde, aber jede Menge Fälle von Zivilisationskrankheiten bei falsch ernährten „Normalessern“.

Richtig ist, dass eine ausgewogene Ernährung bei allen Ernährungsformen wichtig ist. Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Auswahl vollwertiger Lebensmittel und der entsprechenden Zubereitung ist dies auch bei einer veganen Ernährung machbar - mit Ausnahme von Vitamin B12. Dieses Vitamin wird von Mikroorganismen produziert und kann nach bisherigem Wissenstand nur über tierische Lebensmittel in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Deswegen ist eine Vitamin-B12-Supplementierung bei Veganern unumgänglich. Einigen veganen Lebensmitteln wird aus diesem Grund Vitamin B12 zugesetzt. Der Vitamin-B12-Speicher hält über einige Jahre vor, Sie sollten ihn deshalb regelmäßig checken lassen.

Kann man aus pflanzlichen Nahrungsmitteln Vitamin B12 aufnehmen? Also ohne Tabletten, Kapseln oder ähnliches?

Für den Körper verwertbares Vitamin B12 ist in pflanzlichen Lebensmitteln nicht wirklich vorhanden. Sauerkraut enthält es nur in Spuren. Viele Pflanzendrinks sind mit Vitamin B12 angereichert.

Welche B12-Supplemente nimmt der Körper am besten auf?

B12-Supplemente gibt es verschiedene auf dem Markt. Methylcobalamin oder Cyanocobalamin mit 10µg pro Einzeldosis sollten bei einem gesunden Magen ausreichend sein. Es gibt bis jetzt keinen wissenschaftlichen Nachweis für eine bessere Aufnahme in der einen oder anderen Form. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich keine Firmennamen nenne. Lassen Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten. Alternativ gibt es mit B12 angereicherte Zahnpasta.

Kann Vitamin B12 überhaupt über die Mundschleimhaut vom Körper aufgenommen werden?

Vermutlich ja, es ist aber auch nicht auszuschliessen, dass eine kleine Menge der Zahnpasta verschluckt wurde. In den Studien zum Produkt wurde durch eine konsequente Anwendung der Zahnpasta der Vitamin-B12-Status signifikant verbessert.

Ich habe häufiger gelesen, dass die Präparate aus dem Drogeriemarkt vom Körper nicht verwertbares B12 liefern. Muss ich immer zum Arzt gehen und meine Blutwerte prüfen lassen, um anschließend ein gutes Präparat verschrieben zu bekommen?

Ich empfehle die jährliche Labor-Untersuchung. Als Nahrungsergänzungsmittel reichen Präparate aus, die 10µg Vitamin B12 enthalten. Als Arzneimittel gibt es welche mit 1000µg, die bei starkem Mangel oder insuffizienter Magensaftbildung gegeben werden. Die Aufnahme in diesen Mengen erfolgt durch passive Diffusion. Oder es wird wöchentlich, später monatlich, subkutan gespritzt - häufig bei Älteren, auch Mischköstlern.

Welche Nährstoffe außer B12 sind auch noch schwer bei veganer Ernährung zu bekommen? Und in welchen Lebensmitteln sind diese enthalten?

Es gibt leider nicht ein „Superfood“, in dem alle Nährstoffe enthalten sind. Achten Sie bei der veganen Ernährung auf Roggen-Sauerteig-Vollkornbrot, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte und Vollwertgetreide wie Hirse und Amaranth. Trinken Sie calciumreiches Mineralwasser, mindestens mit 150mg/l und essen sie dunkelgrünes Blattgemüse und Brokkoli für ihren Calciumhaushalt.

Welchen Butterersatz würden Sie empfehlen? Margarine ist häufig in der Kritik wegen der gehärteten Fette. Woran erkenne ich diese? Ist die Kritik überhaupt berechtigt?

Generell empfehle ich, den Fokus bei den Fetten nicht unbedingt auf die Streichfette zu legen. Besser die ursprünglichen pflanzlichen Öle (Lein-, Raps- und Olivenöl) verwenden sowie täglich eine Handvoll (Wal-)Nüsse essen. Gesättigte Fette sind bei Raumtemperatur fest. In der Kritik stehen diese, da sie den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen, insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das wiederum ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall ist.

Wie groß sollte der Abstand vom Genuss eines Kaffees zu eisenhaltigen Mahlzeiten sein?

Optimal etwa zwei Stunden.

Ich ernähre mich seit etwa 1,5 Jahren vegan und wurde von Bekannten mit der Gefahr der Fettleber konfrontiert. Ich esse im Schnitt fünf bis sieben Portionen Obst pro Tag und halte persönlich nichts von der Theorie. Ich würde dazu gerne Ihre Meinung hören.

Die Bedenken Ihrer Bekannten sind auf die im Obst vorhandene Fructose (Fruchtzucker) zurückzuführen, die bei übermäßigem Genuss zur Fettleber führt. Besser mehr Gemüse verzehren („Gemüse hält das, was Obst verspricht“), und den Obstkonsum auf max. 350g pro Tag herunterfahren. Zudem sollten Sie Abstand von Agavendicksaft oder anderen Dicksäften zum Süßen nehmen und Softdrinks vermeiden. Auch wenn man äußerlich schlank ist, kann sich um und in den Organen Fett ansammeln - man spricht dann vom viszeralen Fett. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie Ihre Leber mithilfe einer Sonographie oder eines Ultraschalls untersuchen oder Ihre Körperzusammensetzung mittels der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) analysieren.

Wenn man vegan lebt, kann man dann hin und wieder trotzdem Milchprodukte zu sich nehmen oder streikt dann die Verdauung? Stichwort Laktose...

Ernährungsphysiologisch ist es möglich, Milchprodukte wieder in den Speiseplan zu integrieren. Um den Körper wieder an die Milchzuckerverdauung zu gewöhnen (damit Laktase als laktosespaltendes Enzym gebildet wird), machen Sie es in kleineren Schritten. Hartkäse sollte kein Problem sein.

Was sind die besten veganen sofortigen Energiespender für unterwegs?

Bananen, Nüsse, Trockenfrüchte.

Außer Vitamin B12 finde ich Schwefeleinnahe, Lugolsche Lösung, Biobraunalgen und Wasserstoffperoxid essentiell zum supplementieren. Was halten Sie davon?

Meine Meinung: Prüfen Sie den Nutzen und das Risiko! Jod als Spurenelement sollte nicht überdosiert werden. Achten Sie beim Algenkauf auf die deklarierte Jodmenge pro 100g Lebensmittel. Von einer Schwefeleinnahe rate ich ab! Auch von Wasserstoffperoxid - nur zur äußerlichen Anwendung in verdünnter Form!

Das Angebot vegetarischer und veganer Speisen in der FIZ-Kantine ist mittlerweile recht gut. Mir fehlt allerdings häufig ein angemessener Teil an hochwertigem Eiweiß, z. B. in Form von Soja-Produkten. Sind Sie der Meinung, dass das Speiseangebot in der Kantine dahingehend vollwertig ist?

Dafür ist eine Speiseplananalyse notwendig. Sprechen Sie es bei Ihrem BGF-Beauftragten im Betrieb an. Häufig ist es so, dass der Eiweißgehalt in den vegetarischen Menülinien der Betriebskantinen zu niedrig ist. Ich kann das aus der Ferne jedoch nicht beurteilen.

Was ist ein BGF-Beauftragter?

BGF steht für betriebliche Gesundheitsförderung (manchmal auch BGM = betriebliches Gesundheitsmanagement).